PUCP
Dirección de Asuntos Estudiantiles

RUTINA DE EJERCICIOS

Código PUCP 20225046
Apellidos y Nombres

Rutina de Ejercicios

Calentamiento	Tiempo
Faja caminadora	15 minutos
Abdominales	15 minutos

Erectores Espinales

Ejercicio	Serie	Repetición
Hiperextensiones	3	15

Pectorales

Ejercicios	Serie	Repetición
Press Plano	4	15

Espalda

Ejercicios	Serie	Repetición
Remo Sentado / Polea	4	15

Hombros / Trapecio

Ejercicio	Serie	Repetición
Press	4	15

Triceps

Ejercicio	Serie	Repetición
Extensión con barra	4	15

Biceps

Ejercicio	Serie	Repetición
Curl con barra	4	15

Piernas

Ejercicio	Serie	Repetición
Extensiones	4	15
Curl femoral	4	15
Aductores	4	15
Pantorillas	4	15